

## السماح بالمزيد من السفن المنقذة للحياة بمغادرة الموانئ الأوكرانية

تابع ص7

## الاحتلال يواصل إغلاق معبر كرم أبو سالم التجاري مع قطاع غزة

تابع ص7

## الصين تفرض عقوبات على بيلوسي بعد زيارتها لتايوان

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## انتخابات العراق المبكرة... مخرج من الأزمة أم إعادة إنتاج لها؟

بغداد

جاءت مطالبة زعيم التيار الصدري في العراق مقتدى الصدر، الأربعاء، لأنصاره بمواصلة اعتصامهم في مجلس النواب بالعاصمة بغداد، إلى حين تلبية مطالبهم التي تشمل إجراء انتخابات مبكرة وتعديلات دستورية غير محددة، لتتير سجلا عراقيا واسعا بين مؤيد ومعارض حول مدى الجدوى من إعادة تنظيم الانتخابات، في ظل السياسات والآليات الدستورية والقانونية الحالية النافذة لها. تابع ص7

### أوقات الصلاة

الضحى	04:21
الظهر	12:42
العصر	04:23
المغرب	07:37
العشاء	09:03

8 جمادى الأولى 1444 هـ الموافق 6 آب 2022 م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2815)

سعر النسخة دينار واحد

## ضبط اعتداءات على خطوط رئيسية في أم الرصاص وحسبان

عمان

ضبطت وزارة المياه والري، خلال حملة تفتيشية نفذتها بالتعاون مع مديرية الأمن العام، اعتداءات جديدة على مصادر المياه في مناطق جنوب عمان « أم الرصاص والجميل ومنطقة حسبان».

وقالت الوزارة في بيان، إنه جرى فصل ١٢ اعتداء على خطوط المياه الرئيسية، تسحب مئات الأمتار المعبأة من المياه يوميا، بطريقة مخالفة لتزويد مزارع وبرك مياه وبيع صهاريج مخالفة، مما يؤثر على حصص وكميات المياه المخصصة لعدد من مناطق جنوب عمان. وأوضحت أنه وبناء على المعلومات المتوفرة، جرى تنسيق حملة أمنية يومي الثلاثاء والخميس، حيث أزيلت الاعتداءات المضبوطة على خطوط ناقلية رئيسية، وإعادة الضبوطات الخاصة بالواقعة، لاستكمال الإجراءات القانونية مع الجهات المختصة. وأكدت الوزارة أنها ستواصل جهودها من خلال تنفيذ أحكام القانون لمنع الاعتداءات في جميع مناطق المملكة.

## الأرصاد تحذر من تشكل السيول في شرق المملكة

عمان

حذرت إدارة الأرصاد الجوية الجمعة، من خطر تشكل السيول في أقصى شرق المملكة وذلك نتيجة لتساقط زخات من المطر في منطقة الرويشد، كما ويتوقع لاحقا تشكلها فوق المناطق الجنوبية الشرقية من المملكة. وأهابت الأرصاد الجوية بالمواطنين الابتعاد عن مجرى السيول في شرق المملكة.

## سفن أخرى محملة بالحبوب تغادر موانئ أوكرانية

وكالات

قالت وزارة الدفاع التركية، الجمعة، إن ثلاث سفن أخرى محملة بالحبوب غادرت الموانئ الأوكرانية وتوجهت إلى تركيا لتفتيشها.

السفن الثلاث محملة بإجمالي ٥٨ ألف طن من الذرة، ويقول خبراء إن الكثير من الحبوب التي تصدرها أوكرانيا يستخدم كعلف للحيوانات. وأوكرانيا هي إحدى سلال الخبز الرئيسية في العالم، وأدى حصار مخزون الحبوب إلى ارتفاع حاد في أسعار المواد الغذائية وإثارة مخاوف من حدوث أزمة جوع عالمية.

يأتي تحرك السفن بعد أن غادرت أول سفينة حبوب منذ بداية حرب أوكرانيا في وقت سابق من هذا الأسبوع. وعبرت السفينة البحر الأسود بموجب اتفاق في زمن الحرب واجتازت التفتيش الأربعاء في إسطنبول ثم توجهت إلى لبنان.

السفن التي غادرت أوكرانيا اليوم الجمعة هي من بين أكثر من عشر ناقلات بضائع سائبة وسفن شحن كانت محملة بالحبوب وعلقت في الموانئ هناك منذ بدء العملية العسكرية الروسية في أواخر فبراير.

في حين أن عشرات الآلاف من الأطنان من الحبوب تشق طريقها الآن بهذه الشحنات الأخيرة، إلا أنها لا تزال جزءا بسيطا من ٢٠ مليون طن من الحبوب تقول أوكرانيا إنها محاصرة في الصوامع والموانئ في البلاد، والتي يجب شحنها بالترتيب لإفصاح المجال لموسم حصاد هذا العام.

يقول ديفيد لايبور، خبير الزراعة والتجارة في المعهد الدولي لبحوث السياسات الغذائية في واشنطن العاصمة، إن حوالي ٦ ملايين طن من تلك الحبوب المحاصرة عبارة عن قمح، ونصفها فقط للاستهلاك البشري.

بلغت أسعار الحبوب ذروتها في الأسابيع الأولى بعد بدء العملية العسكرية، لكن بعضها انخفض منذ ذلك الحين إلى مستويات ما قبل الحرب. وارتفعت أسعار الذرة بحوالي ٧٠ في المئة فوق المستويات التي شوهدت في نهاية فبراير ٢٠٢٠ قبل الجائحة، وفقا لجوانثان هينز، كبير المحللين بشركة «غرو إنيتليجينس» لتحليل البيانات.

وقال إن أسعار القمح حاليا أعلى بنسبة ٦٣ في المئة عن المستويات التي شوهدت في نهاية فبراير من هذا العام. والسفن الثلاث التي غادرت الموانئ الأوكرانية هي السفينة «بولاريتس» التي ترفع العلم التركي وتحمل ١٢٠٠٠ طن من الذرة. وقد غادرت ميناء تشورنومورسك متجهة إلى كراسو بتركييا. غادرت (ناني ستار) التي ترفع علم بنما ميناء أوديسا إلى أيرلندا محملة بـ٣٣ ألف طن من الذرة. وغادرت السفينة (روجين) التي ترفع العلم الماطي تشورنومورسك متجهة إلى المملكة المتحدة محملة بأكثر من ١٣ ألف طن من الذرة. تابع ص٧

## الملك يلتقي رئيس أركان الدفاع البريطاني في لندن



لندن

التقى جلالة الملك عبد الله الثاني، الجمعة، رئيس أركان الدفاع البريطاني الأدميرال توني راداكين. وتطرق اللقاء، الذي عقد في العاصمة البريطانية لندن، إلى آليات تعزيز التعاون بين البلدين الصديقين، خصوصا في المجالات العسكرية.

## حماس تؤكد أن الاحتلال من بدأ التصعيد

## 8 شهداء و44 إصابة جراء القصف الإسرائيلي على غزة

## الخارجية: ضرورة الوقف الفوري للعدوان الإسرائيلي على غزة



غزة

أعلنت وزارة الصحة بغزة عن ارتفاع عدد الشهداء الذين سقطوا جراء القصف الإسرائيلي على قطاع غزة إلى ثمانية شهداء.

وأضافت الوزارة، أن إجمالي الاستهداف الإسرائيلي لقطاع غزة حتى اللحظة بلغ ثمانية شهداء من بينهم طفلة تبلغ من العمر ٥ سنوات وإصابة ٤٤ آخرين بجراح مختلفة. وكانت طائرات الاحتلال الإسرائيلي قصفت أمس مواقع بقطاع غزة، وسمعت أصوات انفجارات وشوهدت أعمدة دخان في مدينة غزة وبيت حانون وخان يونس وعدة

مناطق في القطاع. وأكد الناطق باسم حركة المقاومة الإسلامية (حماس) فوزي بروه، أن الاحتلال الإسرائيلي من بدأ التصعيد وقصف عدة مواقع في قطاع غزة، وارتكب جريمة جديدة وعليه أن يتحمل المسؤولية الكاملة عنها.

وقال في تصريح صحفي إن « المقاومة بكل أذرعتها العسكرية وفصائلها موحدة في هذه المعركة وستقول كلمتها ويكفل قوة ولم يعد ممكنا القبول باستمرار هذا الوضع على ما هو عليه». وأضاف أن « المقاومة ستدافع عن شعبنا الفلسطيني وأهلنا في القطاع وبكل ما تملك».

وأعلنت اللجنة الرئاسية الفلسطينية لتنسيق البضائع بغزة، عن أن الجانب الإسرائيلي تراجع عن إدخال السولار الخاص بمحطة توليد الكهرباء اليوم دون ذكر الأسباب».

وكان قد أعلن سابقا، أن الاحتلال وافق على إدخال سبعة شاحنات من وقود محطة الكهرباء. وأكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، ضرورة الوقف الفوري للعدوان الإسرائيلي المدان على قطاع غزة، وطالبت المجتمع الدولي بالتحرك العاجل والفاعل لوقف التصعيد وتوفير الحماية للشعب الفلسطيني الشقيق.

وحذر الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول من التبعات الخطيرة للتصعيد الإسرائيلي وترويع المدنيين الذي لن يؤدي إلا لزيادة التوتر والعنف وتعميق بيئة اليأس.

وأضاف أن حل مشكلة قطاع غزة والحؤول دون تفاقم العنف يمكن في إيجاد أفق سياسي حقيقي بالعودة لطاولة المفاوضات لتحقيق السلام العادل على أساس حل الدولتين، ورفع الحصار الجائر عن القطاع غزة، وطالبت المجتمع الدولي بالتحرك الإنساني فيه، واحترام قواعد القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.

## الخارجية تؤكد التزام الأردن الثابت بمبدأ الصين الواحدة

عمان

أكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، التزام الأردن الثابت بدعم مبدأ الصين الواحدة. وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول، رد على سؤال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، حول التطورات المرتبطة بتايوان، إن موقف الأردن ثابت في دعم مبدأ الصين الواحدة، وضرورة التزام جميع القرارات الدولية ذات الصلة والحفاظ على الأمن والاستقرار الإقليميين والدوليين، واحترام سيادة الدول وفق مبادئ القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة.

## مدير الأمن العام يؤكد استمرارية تطوير الخدمات الأمنية

عمان

أكد مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الحواتمة، أهمية المضي في تطوير الخدمات الأمنية والإنسانية كافة، المقدمة للمواطنين، وتعزيز سيادة القانون بالالتزام تطوره القوانين والتشريعات، وقواعد وأخلاقيات احترام حقوق الإنسان.

جاء ذلك خلال لقائه كبار ضباط الأمن العام من القادة والمدراء في مبنى المديرية للوقوف على أهم الخطط والمشروعات الاستراتيجية؛ لتطوير عمل المديرية في المجالات كافة. وتقل مدير الأمن العام تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، واعتزاز جلالتة بجهود منتسبي الأمن، ودورهم الفاعل في تقديم العون للمجتمع، وحماية الأرواح والممتلكات.

ولفت إلى ضرورة الاستغلال الأمثل للموارد والطاقات، والتقييم المستمر للخطط والإستراتيجيات الإدارية، والعملية، والتدريبية، وبما يكفل الارتقاء بالأداء العام وتجويد العمل الأمني، تنفيذاً للتوجيهات الملكية الحكيمة. وشدد الحواتمة على ضرورة تحقيق أعلى معايير النزاهة، والشفافية، في الخدمات الأمنية والمرورية، وتوفير الدعم اللوجستي اللازم للوحدات الميدانية كافة؛ لتمكينها من النهوض بواجباتها على الوجه الأمثل.

ووجه مدير الأمن العام إلى الاهتمام بالمتنصر البشري، وتوفير بيئة العمل الأنسب المحفزة للأفراد والضباط، وتأهيلهم من خلال خطط تدريب تحاضي الاحتياجات، وتراعي التخصصات الوظيفية للعاملين. تابع ص٢

## مالية الأعيان تجري قراءة أولية لقانون البيئة الاستثمارية

عمان

أجرت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان برئاسة العين جمال الصرايرة، خلال لقائها، الخبير في الشؤون الاقتصادية لدى المعهد الديمقراطي الوطني الدكتور يوسف منصور، قراءة أولية حول مشروع قانون تنظيم البيئة الاستثمارية.

وقال الصرايرة إن قوانين الاستثمار تعد الركيزة الأساسية لتشجيع الاستثمار وتنظيمه في إطار قانوني في المجالات كافة وعلى رأسها التعامل مع المعوقات المؤثرة في البيئة الاستثمارية والأزمات الخارجية.

وأكد أهمية الاستقرار التشريعي في القوانين والأنظمة المتعلقة في الاستثمار وأن تكون واضحة وملائمة لتحقيق التطور والتقدم، وأن لا تتعارض مع سوق العمل وسياسته، وتخلق فرص عمل جديد للعمالة الأردنية.

وأشار إلى ضرورة أن تعمل القوانين المتعلقة بالاستثمار على تبسيط إجراءات الأعمال والأنشطة الاقتصادية، وتشجيع جذب الاستثمارات، وتعزيز تنافسية الاقتصاد الوطني. بدوره، تحدث منصور حول مشروع القانون من حيث بيئة الأعمال وتكاليفها، ومخاطر الاستثمار والقدرة على التنويع بالسياسات، إلى جانب التحديات المنافسة، والحاجة إلى تمويل البيئة التحتية من أجل التنمية المستدامة. تابع ص٢

## 3400 ميجاواط الحمل الكهربائي الأقصى

عمان

أكدت شركة الكهرباء الوطنية قدرتها على مواجهة الطلب على الطاقة الكهربائية المتوقعة خلال الصيف الحالي من خلال تنفيذ الخطط التشغيلية الملائمة والتأكد من قدرة محطات التوليد وجاهزيتها لاستيعاب الطلب على الطاقة الكهربائية.

ويبلغ الحمل الكهربائي مساء الخميس ٣٤٠٠ ميجاواط، فيما بلغ الحمل النهاري ٢٩٨٠ ميجاواط، وهو الحمل الأقصى المسجل خلال الصيف الحالي، بحسب بيانات شركة الكهرباء الوطنية، فيما كان أقصى حمل كهربائي سجل في كانون الثاني الماضي، ٤٠١٠ ميجاواط، وهو الحمل الأقصى الذي تم تسجيله في المملكة.

وقالت الشركة في تصريحات سابقة إن النظام الكهربائي في المملكة يمتاز باعتمادية عالية تضاهي مثيلاتها في الدول المتقدمة وأن الشركة وضمن خطط محددة تزيد استعداداتها لمواجهة الأحمال الكهربائية خلال شهور الذروة.

وأضافت أن النظام الكهربائي في المملكة سواء في شبكة النقل أو التوليد «بكامل جاهزيته» لمواجهة موسم الصيف، وأن الشركة استكملت برامج الصيانة الدورية والوقائية تدعمها استطاعة توليدية كافية لاستيعاب الأحمال الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة.

## اختتام ورشة تعزيز صحة نزلاء مراكز الإصلاح والتأهيل

عمان

اختتمت وزارة الصحة، ورشة عمل حول تعزيز صحة نزلاء مراكز الإصلاح والتأهيل، بحضور المنسق العام الحكومي لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء، وبالشراكة ودعم من اللجنة الدولية للصليب الأحمر (اللجنة الدولية) في عمان، وبالتعاون مع إدارة مراكز الإصلاح والتأهيل/مديرية الأمن العام.

وتهدف ورشة العمل، التي نظمتها مديرية الشؤون القانونية بوزارة الصحة إلى رفع جودة خدمات الرعاية الصحية المقدمة للنزلاء وفي مواقع الاحتجاز من خلال رفع قدرات الكوادر الصحية العاملة في المراكز بما يتواءم مع الاتفاقيات الدولية الرامية إلى ضرورة تلقي الخدمة لمن هم محرومون من حريتهم وتعزيز حقوقهم كاملة دون النظر إلى وضعهم القانوني.

وبينت مديرة مديرية الشؤون القانونية في وزارة الصحة، مها الجواش، ضرورة التعاون مع جميع الجهات لزيادة مستوى الرعاية الصحية المقدمة لهذه الفئة بما يضمن تحسين الخدمات المقدمة لهم.

ومن جهته، قال مدير العمليات في اللجنة الدولية للصليب الأحمر، إيمانويل لابلويس: «إن اللجنة الدولية تعمل بالشراكة مع وزارة الصحة وإدارة مراكز الإصلاح والتأهيل على ضمان احتجاز الأشخاص المحرومين من حريتهم في أماكن تحافظ على كرامتهم وعدم منعهم من الوصول إلى الخدمات الأساسية المتاحة للجميع في الخارج، بما في ذلك الخدمات الصحية».

وأضاف: «أن ورشة العمل تشكل فرصة جيدة لتبادل الخبرات والتجارب؛ بهدف تعزيز جاهزية مقدمي الرعاية الصحية في أماكن الاحتجاز، كما تتبّع مثل هذه الورشات الفرصة لمقدمي الرعاية الصحية في مديرية الأمن العام ووزارة الصحة لتبادل الخبرات والتجارب والتحديات التي تواجههم». من جهته، أشاد مدير إدارة مراكز الإصلاح والتأهيل، العميد الركن أشرف العمري، بالشراكة القائمة مع وزارة الصحة واللجنة الدولية للصليب الأحمر على مدار سنوات من السعي لضمان تقديم الرعاية الصحية اللائقة لنزلاء مراكز الإصلاح والتأهيل والتي كفلها القانون بموجب قانون مراكز الإصلاح والتأهيل رقم 9 لسنة 2004 بما يخص تقديم الرعاية الصحية المجانية للنزلاء من خلال وزارة الصحة.

كما تطرق العميد العمري إلى قصة نجاح تجسد فيها بروتوكول الحماية الاستباقية والتي تم تطبيقها ضمن أسس التعامل مع النزلاء سيما خلال جائحة كورونا وتغيير آلية الإحالات للنزلاء على الرغم من صعوبة التعامل مع الفيروس في الأماكن المغلقة، إذ حقق تطبيق هذا البروتوكول نتائج إيجابية وغير مسبوقة، حيث لم تزد نسبة الإصابة بـكورونا خلال سنوات الجائحة عن 1.5 بالمئة.

وتأتي هذه الورشة ضمن سلسلة ورشات تهدف لتمكين العاملين في عيادات مراكز الإصلاح والتأهيل من الأطباء والممرضين العاملين في وزارة الصحة والممرضين من مرتبات الأمن العام.

## مالية الأعيان تجري قراءة أولية لقانون البيئة الاستثمارية

عمان

أجرت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان برئاسة العين جمال الصرايرة، خلال لقائها، الخبير في الشؤون الاقتصادية لدى المعهد الديمقراطي الوطني الدكتور يوسف منصور، قراءة أولية حول مشروع قانون تنظيم البيئة الاستثمارية.

وقال الصرايرة إن قوانين الاستثمار تعد الركيزة الأساسية لتشجيع الاستثمار وتنظيمه في إطار قانوني في المجالات كافة وعلى رأسها التعامل مع المعوقات المؤثرة في البيئة الاستثمارية والأزمات الخارجية. وأكد أهمية الاستقرار التشريعي في القوانين والأنظمة المتعلقة في الاستثمار وأن تكون واضحة وملائمة لتحقيق التطور والنمو، وأن لا تتعارض مع سوق العمل وسياسته، وتخلق فرص عمل جديد للعمالة الأردنية.

وأشار إلى ضرورة أن تعمل القوانين المتعلقة بالاستثمار على تبسيط إجراءات الأعمال والأنشطة الاقتصادية، وتشجيع جذب الاستثمارات، وتعزيز تنافسية الاقتصاد الوطني.

بدوره، تحدث منصور حول مشروع القانون من حيث بيئة الأعمال وتكاليفها، ومخاطر الاستثمار والفترة على التنبؤ بالسياسات، إلى جانب التحديات المتنافسة، والحاجة إلى تمويل البنية التحتية من أجل التنمية المستدامة.

ولفت إلى مجموعة من المحاور التي يجب توافرها في أي قانون يأتي لتشجيع الاستثمار، وعلى رأسها أن يكون قانون الاستثمار بسيطاً وواضحاً، وأن يحتوي على مجموعة واضحة وشفافة من الحوافز والشروط التي يتم تقديمها بصيغة محببة للمستثمر، إلى جانب ضرورة مقارنة قانون تشجيع الاستثمار مع أفضل قوانين منافسي الأردن في جذب الاستثمار الأجنبي المباشر.

## المعاينة يرعى ختام فعاليات المخيم السياسي لمحاكاة تشكيل أحزاب سياسية



عمان

بما يهدف إلى دعم مسيرة الإصلاح السياسي وترجمة رؤى جلالته الملك من خلال العمل على تنفيذ مرجحات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية.

وركز المعاينة، بحضور عضو مجلس مفوضي الهيئة الدكتور رائد العدوان، على أهمية التوعية في قانوني الأحزاب والانتخاب، وخصوصاً فيما يتعلق بالعمل الحزبي وإعداد برامج تدريبية تتعلق ببناء قدرات الأحزاب المؤسسية والإدارية والبرامجية.

وأكد المعاينة، أن الهيئة تعمل مع شركائنا في مجال التوعية السياسية، وصولاً إلى جميع فئات المجتمع، لتشجيعهم على الانخراط في الأحزاب والمشاركة في الانتخابات.

وتناول المخيم العديد من المحاور التي تعزز المشاركة السياسية بشكل عام والأحزاب بشكل خاص، والتي تمحورت حول التدريب على آلية تشكيل الأحزاب وبناء برامج حزبية، والتدريب على التفاوض وبناء التحالفات وإعداد الحملات السياسية، وآلية إعداد البيان الحزبي.

## الملتقى الوطني الديمقراطي يواصل مناقشة مشروع قانون حقوق الطفل

عمان

واصل الملتقى الوطني الديمقراطي عقد جلسات حوارية حول مشروع قانون حقوق الطفل لسنة 2022.

وقال النائب وعضو اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية السابق، قيس الزيادين، إن فتح باب النقاش حول مشروع قانون حقوق الطفل لسنة 2022، من قبل الشباب سيرتينا بالمعلومات، وتقدير جميع المغالطات التي أثيرت حول القانون وبموجب القانون عليها التزامات

وأضاف الزيادين أن الأردن بني منذ خمسينيات القرن الماضي على الرأي والبرهان الآخر، مؤكداً أن الملتقى والجلسات الحوارية حول القانون منحت الشباب الأمل. وعرضت المستشارة القانونية لاتحاد المرأة، هالة عاهد، ورقة عمل حول ما وصفته بـ«المغالطات» التي أثيرت حول مشروع قانون حقوق الطفل لسنة 2022، مؤكداً أن مشروع القانون يأتي استجابة للتعديلات الدستورية الجديدة، وتعباً لصداقة المملكة على اتفاقية حقوق الطفل، والكثير من الدول العربية والإسلامية لديها قوانين لحقوق الطفل.

وبينت أن مشروع القانون كرس في مواده ذكر القيم الدينية والتشريعات النافذة ومنها قانون الأحوال الشخصية المستمدة من أحكام الشريعة الإسلامية، والجهات التي تتعامل مع الأطفال هي جهات تقدم خدمات لهم وفقاً للتشريعات النافذة أو تتعامل معهم بشكل من الأشكال ومنها الحضانات أو المدارس وبموجب القانون عليها التزامات لحماية حقوق الطفل.

وذكرت أن سن الرشد في الأردن هو 18 عاماً، وهو موجود في القانون المدني والأحوال الشخصية وقبل إقرار مشروع قانون حقوق الطفل لسنة 2022، والمادة 7 من مشروع القانون تراعي التفاوت بسن الطفل ونضجه، ويضع القانون التزامات على الدولة والحكومة والمؤسسات التي تتعامل مع الطفل وأسرتهم، والقانون يراعي الأسرة بحقوق والديه والمشاركة في الرأي واتخاذ القرارات، ومشروع القانون يحمي الطفل من الإساءة والعنف.

في جانبها، قالت مديرة مركز العدل للمساعدة القانونية، هديل عبدالعزيز، إن هذا الحوار يهدف لتجويد القانون، والقائمين على مشروع القانون يمثلون الجهات الرسمية والأهلية من أبناء الأردن، ولن تقبل إفراغ الأسرة من مبادئها ومن

## مدير الأمن العام يؤكد استمرارية تطوير الخدمات الأمنية



عمان

وتجويد العمل الأمني، تنفيذاً للتوجيهات الملكية الحكيمة.

وشدّد الحوامة على ضرورة تحقيق أعلى معايير النزاهة، والشفافية، في الخدمات الأمنية والمروية، وتوفير الدعم اللوجستي اللازم للوحدات الميدانية كافة؛ لتمكينها من النهوض بواجباتها على الوجه الأمثل.

ووجّه مدير الأمن العام إلى الاهتمام بالعنصر البشري، وتوفير بيئة العمل الأنسب المحفزة للأفراد والضباط، وتأهيلهم من خلال خطط تدريب تحاكي الاحتياجات، وتراعي التخصصات الوظيفية للعاملين.

وبيّن أن مديرية الأمن العام بجميع مكوناتها عملت بتنسيق عالٍ خفض من زمن الاستجابة للحوادث والبلاغات، وساهم في سرعة تقديم الخدمة وتحسينها، مؤكداً ضرورة الوصول إلى أفضل معايير الاستجابة والتنفيذ التي تطمح لها المديرية، كما أكد ضرورة التواصل مع المجتمعات المحلية ضمن المديرية والأقاليم، وإعداد

الدراسات الأمنية والاجتماعية؛ للوقوف على أهم الظواهر والسلوكيات، وإعداد الخطط الضامنة لتلبية الاحتياجات، والحفاظ على ثقة المواطنين وإشراكهم في دعم سيادة القانون.

وأوضح الحوامة أن متقاعدي الأمن العام جزءاً لا يتجزأ من منظومة العمل والتغيير، معرباً عن تقديره لهم، مشدداً على ضرورة الاستفادة من خبراتهم، وخدمتهم والتسهيل عليهم، وبما يليق بتضحياتهم والخدمات الجليلة التي بذلوها.

وأشاد بالإنجازات التي تحققت في مرحلة التحديث والتطوير، والمستوى المتقدم الذي وصلت إليه مديرية الأمن العام، لافتاً إلى أهمية الاحترافية في الأداء، والعدالة في تطبيق القوانين. وأعرب مدير الأمن العام عن شكره للوحدات كافة، والتي أحدثت نقلة نوعية في مستوى خدماتها، مشيراً إلى النجاح المتواصل في حملات إدارة ترخيص السواقين والمركبات التي دشنت أنموذجاً متطوراً وأداءً متميزاً يخفف عن المواطنين، ويرفع من جودة الخدمة العامة.

## مخارج المشاركين

### بمعسكرات جائزة الحسن

عمان

احتفل برنامج جائزة الحسن للشباب بتخريج 133 شاباً وشابة، المشاركين في معسكر برونزي ذكور / ملكة، والذي عقده البرنامج الدائم في غابة الحسن في طبربور.

وأشاد نائب مدير شرطه شمال عمان العقيد ياسر الفقيه، الذي رعى الحفل، بحضور مديرة جائزة الحسن للشباب سمر كلداني، خلال كلمة ألقاها إلى دور جائزة الحسن للشباب في تنمية الولاء والانتماء للوطن، وبورها الهام الذي تقوم به في تنمية وصقل الشباب الأردني ليصبحوا قادة فعالين في مجتمعاتهم، مثنياً جهود هيئة الإشراف من عسكريين ومدنيين، مبيداً أعجابه بالتدريب الذي تلقاه المشاركون من الضباط والمشرفين والمشرفات المدنيّين.

ولفت قائد المعسكر ملازم أول عدي وشاح خلال كلمته إلى أهمية برامج جائزة الحسن للشباب الأردني، مبيّناً أهم البرامج والفعاليات التي تم تنفيذها في المعسكر، حيث تم تدريب المشاركين على استخدام الخارطة والبوصلة والمسير الطويل واللياقة البدنية وزيارة إلى غابة الشهيد وصفي التل، حيث قام المشاركون خلال الزيارة بتنفيذ مسير وعمل حملة نظافة للغابة والطهي الخلوي بحضور مدير زراعة عين الباشا ومتصرف لواء عين الباشا ومدنيين من أمانة عمان الكبرى.

كما اشتملت المعسكرات على محاضرات توعوية شملت مخاطر المخدرات من إدارة مكافحة المخدرات والإسعافات الأولية من الدفاع المدني. وخلال المخيم عبر المشاركون عن الخيبة في كلمة الخريجين عن مدى استفادتهم من المخيم وعن التجربة التي اكتسبوها والأنشطة والمحاضرات التي تلقوها من هيئة إشراف عسكرية ومدنية، وعن تأثير هذه التدريبات عليهم حيث أنها تساعدهم في أن يصبحوا قادة المستقبل. وبيّنت كلداني أن معسكرات جائزة الحسن للشباب تنمي روح المغامرة والاستكشاف لدى الشباب وتعزز فيهم معاني الولاء للقيادة والانتفاء للوطن وتسكب الشباب شخصية متميزة للنجاح في الحياة العملية.

وفي ختام الحفل قام راعي الحفل بتوزيع الشهادات على المشاركين.

## وزير الأشغال يتفقد عدداً من المشاريع في معان والعقبة

عمان

تفقد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، عدداً من المشاريع في محافظتي معان والعقبة.

استهل الكسبي جولته الميدانية، بتفقد سير أعمال مشروع إعادة تأهيل الجزء الأكثر تضرراً المتبقية من الطريق الصحراوي، للمنطقة الواقعة من الحميمة إلى رأس النقب، في محافظة معان.

وبين الكسبي، أن المشروع والذي تم البدء بالسير في إجراءاته رسمياً بعد موافقة مجلس الوزراء على تخصيص مبلغ 10 ملايين دينار من مخصصات التفقات الطارئة المرسودة في قانون الموازنة العامة للسنة المالية 2021، تم اختيار المنطقة المستهدفة للبدء فيها بناء على الدراسات التي أجرتها الوزارة، لافتاً إلى أن تقسيم المشروع على عطاءين جاء؛ لسرعة الإنجاز، ولضمان ديمومة الخدمات المقدمة سير العمل، حيث تشمل الأعمال فيه إعادة خلع الطبقات الإسفلتية القائمة وطبقات الرصف وصولاً إلى طبقات التأسيس وتنفيذ طبقات التأسيس والرصف شاملاً طبقتي الفرشيات و 3 طبقات من الخلطة الإسفلتية بسماكة 21 سم حسب الدراسات التي تمت لهذه الطبقات، بالإضافة إلى توسعة المسارب القائمة لتصبح ثلاثة مسارب وكنت للقدم من العقبة باتجاه معان، ومسربين وكنت للسير القادم من معان باتجاه العقبة بمقطع عرضي مشابه لما تم تنفيذه في مشروع إعادة إنشاء الطريق الصحراوي، فيما تم الانتهاء من تنفيذ أعمال الفرشيات بما نسبته 80 بالمئة، والعمل جارٍ على استكمال الحفر في بقية المشروع، إضافة إلى بدء أعمال الفرشيات في المشروع على كامل المنطقة التي تم حفرها، وسيتم البدء بأعمال التعبيد خلال أسبوعين.

وأكد الكسبي، ضرورة تنفيذ الأعمال في المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالمياً، وخلال المدد الزمنية المنقطة عليها، ونوه، إلى أن أعمال التحديث والصيانة على الطريق الصحراوي مستمرة حسب ما تقتضيه المصلحة العامة وأهمية الطريق، وذلك لأهميته الحيوية والاقتصادية.

إلى ذلك، تفقد وزير الأشغال سير الأعمال بمشروع إنشاء جسر خرساني للمركبات بالقرب من ميناء النقط (جسر النقط) في محافظة العقبة بدلا من الجسر الخرساني القديم.

وتشمل الأعمال في المشروع الذي بلغت نسبة الإنجاز فيه 75 بالمئة، إنشاء جسر خرساني جديد بطول 50 متراً ويعرض 80 × 20 متر وتنفيذ أعمال جدران خرسانية سائدة وتنفيذ طريق إسفلتي بطول 380 متراً، وأعمال طبقات الرصف للطريق وتأنيث ودهان الطريق، بالإضافة إلى أعمال تصريف مياه الأمطار والسيول وأعمال إنشاء العبارات الصنوقية الخاصة بالخدمات، والعديد من الأعمال اللازمة.

وشدد وزير الأشغال، على ضرورة استكمال الأعمال في المشروع في الربع الأخير من العام الحالي، بحسب المدد الزمنية المنقطة عليها، مؤكداً ضرورة تنفيذ الأعمال في المشروع الذي يخدم حركة الشحن من ميناء العقبة، إلى مختلف مناطق المملكة.

كما، أكد خلال زيارته لموقع الجسر، على ضرورة تطبيق أعلى معايير السلامة العامة المتعلقة بالآليات النظفية والخدمات اللوجستية التي تمر من خلال الجسر إلى جهة الموانئ النظفية من قبل جميع أصحاب الخدمات. وشدد، على أنه منذ بداية العمل في المشروع تم الأخذ بعين الاعتبار توفير ممرات آمنة للخدمات الحالية أو المستقبلية من خلال تجهيز وعمل فتحات خرسانية تابعة لجسم الجسر الجديد، والتي يمكن استخدامها من قبل الشركات اللوجستية والنظفية، وإمكانية صيانتها مستقبلاً دون التأثير على الجسر الجديد.

## وزارة البيئة تناقش إطلاق الخطة الوطنية للتكيف والتبريد المستدام

عمان

ناقش اجتماع تنسيقي برئاسة أمين عام وزارة البيئة الدكتور محمد الخشاشنة، إعداد الخطة الوطنية للتكيف والتبريد المستدام، وذلك حسب التوصيات المقدمة من مشروع COOL UP Upscaling Sustainable Cooling and Sustainable Cooling Guidehouse وبشراكة شركة Guidehouse الألمانية.

وأكد الخشاشنة خلال اللقاء، أهمية إعداد الخطة على الصعيد الوطني ودعم وزارة البيئة لكافة الجهود الوطنية وبمشاركة جميع الأطراف ذات العلاقة في مجال التبريد والتكيف المستدام للوصول إلى خطة متكاملة تهدف إلى استخدام الأجهزة والأنظمة الكفؤة في استهلاك الطاقة.

وأشار الخشاشنة إلى أن غازات التبريد المستخدمة حالياً، هي غازات ذات احتباس حراري تؤثر على المناخ، وأنه سيمارس إلى التخلص منها بشكل جزئي ضمن جداول زمنية، وذلك التزاماً باتفاقية فيينا لحماية طبقة الأوزون، والمصادقة على بروتوكول مونتريال وتعديلاته وأحدثها تعديل كيجاي وبما يتوافق مع الالتزام باتفاقية باريس للمناخ.

ووجه الخشاشنة الفريق الفني المشكل من مسؤولي المشروع الهندسية هبة زريقات وفريق الجمعية العلمية للملكية وفريق برنامج الأمم المتحدة الإنمائي وتحت مظلة وزارة البيئة، إلى التركيز على أهم وأبرز السبل الكفيلة لإعداد خطة وطنية مستدامة للتكيف والتبريد، تكون قادرة على مواكبة التطورات والمستجدات وبما يخدم منظومة العمل البيئي المستدام.

## مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب. كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

## 5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

كشفت دراسة جديدة من جامعة كولومبيا أن قلة النوم هي أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والبدانة خاصة لدى النساء. ويتأثر انتظام نوم المرأة أثناء الليل بمسؤوليات الأمومة، ما يجعل استغراقها في موجة نوم طويلة أمراً نادراً في بعض الأحيان خلال سنوات الخصوبة، ثم يتكرر اضطراب النوم بعد سن اليأس نتيجة التغيرات الهرمونية.

- 1- ليك بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل:
  - 1- لتحصيلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرصى على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
  - 2- تهيئة الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
  - 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
  - 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
  - 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، يعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع  
يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

٢) عصير النعناع  
يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

٣) سلطة النعناع  
يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة  
وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان.

وتكشفت الأبحاث أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ "على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قاتلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشرحوا بـ"تحسن سريري

الذين يقيمون بفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهورهذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية. إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابية أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد خمول أوروبي، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 1.000.

"ضعف الجسم" لدى المسنين  
وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم". وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الخلايا فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن". وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

## للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky". ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
- الموز

ما يجب تجنبه قبل الطيران  
أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جوا، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر  
يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر، ومن حوله.

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً.

وقال أرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

## المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توائم

بعد عام على زواجها، وهي في الثانية عشر من عمرها، أنجبت الأوغندية مريم ناباتانزي توأمين، وتبعهما ٥ مجموعات من التوائم، ثم ٤ مجموعات من التوائم الثلاثية، و٥ مجموعات من التوائم الرباعية، ليصبح عدد أبنائها ٣٨ ولدا وبناتا كلهم من التوائم.

ليس هذا فحسب، بل ذات مرة أنجبت مجموعة توائم سداسية، لكنهم ماتوا عقب الولادة وفقا لتقرير أعدته وكالة رويترز.

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها. وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

ووفقا لما تقوله مريم، وبعد أول حالة ولادة للتوائم، توجهت إلى الطبيب الذي أبلغها أن حجم مبيضها كبيران بصورة غير عادية، ونصحها بعدم اللجوء إلى وسائل تحديد النسل عن طريق الأقراص بحجة أن ذلك سيتسبب لها بمشكلات صحية.

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي.

ولكن حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "منظرقة" للغاية.

وتقاظمت أوضاع مريم سواء عندما تخلى عنها زوجها وهجرها، بعد فترات من الغيابات الطويلة عن المنزل.

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولادها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس. وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

وكان إيفان ترك الدراسة في المرحلة الثانوية من أجل مساعدة والدته في إعالة أشقائه وشقيقاته.

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسليم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفااتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين، لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

وكانت مريم تريد أن تنجب ٦ أبناء عندما تتزوج، لكن ما حدث فاق رغبتها بكثير.

فإلى جانب الأبناء والبنات الثماني والثلاثين، كانت مريم قد أنجبت مجموعة من التوائم السداسية لكنهم ماتوا عقب الولادة، وإلا لكان أصبح لديها ٤٢ ابنا وبناتا.

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين الذرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مائدة الأسرة.

## تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

أظهرت مقاطع فيديو، منتشرة على المواقع الاجتماعية، تجمد حيوانات بشكل مروع في كاراخستان، بعد انخفاض كبير في درجات الحرارة.

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كاراخستان، الواقعة بأسيا الوسطى، شهدت انخفاضا كبيرا في درجات الحرارة بلغ "ناقص ٥٦ درجة".

وتظهر مقاطع فيديو أرانب وكلابا مجمدة حتى الموت، بعدما حوصرت في إحدى السيارات.

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنطة التي التقطت بها هذه الفيديوهات.

ودعا ناشطو حقوق الحيوانات السلطات إلى بذل المزيد من الجهود لإنقاذ الحيوانات غير القادرة على مقاومة هذه الظروف الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع القاتل".

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيدهاو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨ " قوتها واشتبكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكرتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان أكر قد طلب من غريغوري الوقوف في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرانب في مقاطعة جيانغسو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار شرقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية أوامر بأن يدفع الرجل تعويضا بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة. وتمنّى مصوّر هندي من النقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

## مؤسس تسلا متهم بالسرقة . وممثل أميركي "يفضحه"

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي، وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعتها، إليه، وقد المطلب عبر تغريدة على "تويتر"، لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

المغربين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نغانا لأوراق الشجر،

"السحلية الطائرة يصعب العثور عليها، فقد بقيت أبحث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تنتهم النمل على شجرة، وفجأة بدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه". وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لعدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليژول الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

هذه الشجرة". وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، وليست موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

واللائق في هذ النوع من السحالي

أن أجنحتها تعتبر الأغرب، فهي أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو خارج صدرها وجسمها، وليست كالأجنحة العادية التي نعرفها في جميع الطيور.

## سريلانكا تخفض بشكل كبير جدا عدد قتلى المذبحة . وتعترف بالخطأ

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص.

التواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

والجرحى. وكشف تقرير صادر عن منظمة "غرين بيس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا للتفجيرات البلاستيكية.

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للتفجيرات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

المغربين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا، ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا نغانا لأوراق الشجر،

ويلسون، ولفت أحد المغربين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي

حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيواردين

مذبحة "عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي

ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر والغادي.

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

## تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها". وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيس ميديتران"، نديم بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات

النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

والإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون". وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب روبرتز.

ميكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء الشسبي الذي كان سائدا في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد معظم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

وكان إسهام إبراهيم عبر إعلانية عن الإيديولوجيات المنظرية التي يعتنقها، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسوء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إيشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

صدمة الجيران

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

إبراهيم (٣٣ عاماً)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدحم بفندق شانغري-لا الفاخر.

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل العائلة لداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم (٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما الثلاثة.

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام، الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير في فندق آخر.

## جدد منزله . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق



الأنانب، لقاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنب الاحتفال القصير بالأنعاب ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠ الضوضاء التي أحدثها إطلاق

## باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف المهدة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

عليها تنظيم القاعدة الإرهابي (أم الشيطان) . وفي وقت سابق، أعلن تنظيم داعش مسؤوليته عن الهجمات المنسقة على ثلاث كنائس وأربعة فنادق التي أسفرت عن مقتل أكثر من ٣٥٠ شخصا، وفجأت الدولة الآسيوية التي تمتعت بعقد من السلام النسبي.

وكانت الشرطة السريلانكية داهمت هذا المصنع، واعتقلت ٩ مشتبه بهم، بما في ذلك مديره ومشرفه والفنيين فيه. ومصلص النحاس

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبرتز، إن إيشاف

التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبرتز، إن إيشاف

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبرتز، إن إيشاف

وقال مصدر مقرب من عائلة يونس إبراهيم التي وصمت بـ"الإرهابية" لمشاركة اثنين من أفرادها في التفجيرات، لروبرتز، إن إيشاف

## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبيديل، فستعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخّ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزّز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقرون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك. فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:
الرؤية المفاغحة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم
التعرض للمفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد
الشعور بالخزي بشكل كبير
الوقوف لفترة طويلة من الزمن
التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة
القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة
تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة
الإصابة بالجفاف
الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

الإغماء: أسباب وإسعاف
هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى فقدان المفاجئ، والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء. ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، وتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إتهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في تخفيف ألم الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

إن بقي الشخص قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

## فوائد عصير البرتقال الصحية

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المفضلة لدى جميع أفراد العائلة، وبالأخص في الأجواء الدافئة اللطيفة، تعرف معنا على أهم فوائد هذا العصير.

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من الفوائد الصحية المختلفة. القيمة الغذائية للبرتقال كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل منه يحتوي على:

١١٠ سعر حراري  
٢ غرام من البروتين  
٢٦ غرام من الكربوهيدرات  
٦٧٪ من الحصص اليومية الموصى بها من فيتامين سي  
١٥٪ من الحصص اليومية من الفولات  
١٠٪ من الحصص اليومية من البوتاسيوم  
٦٪ من الحصص اليومية من المغنيسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غني جداً بفيتامين سي، وهو من الفيتامينات الذاتية بالماء، والتي تمتاز بخصوصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناول يمدك بالفوائد الصحية التالية:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة

بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه.

حيث يعمل فيتامين سي كمضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

في النقطة السابقة قمنا بتوضيح دور فيتامين سي الضروري في الجسم، هذا يعني أن لعصير البرتقال دوراً في خفض خطر الإصابة بالسرطان أيضاً.

التفسير البسيط أن فيتامين سي يقلل من تراكم الجذور الحرة الضارة والتي ترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان، كما أنه يعزز من نمو الخلايا السليمة ويصلح الضرر في المتضررة.

٣- ينظف الجسم من السموم

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي يلعب دوراً في تنظيف الجسم من السموم.

فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتالي يساعد ذلك في التخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب، وبالأخص ب٩.

هذا الفيتامين مهم جداً في عملية صنع خلايا الدم الحمراء، والتي تساعد في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى  
فوائد هذا العصير لا تقتصر على سابقة الذكر فقط، بل من الممكن أن تشمل أيضاً:

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

على الرغم من وجود العديد من الفوائد المرتبطة بهذا العصير، إلا أنه من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر

لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية

التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة الوزن  
يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من الماء لخفض السرعات الحرارية فيه.

## التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به الدخان من:

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون تأثيره مضاعف الخطورة عادة عليهم!

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص.

إن التدخين بأي قدر ووتيرة كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب، وتتضاعف خطورة التدخين على الصحة لدى النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارك لتدخن، فكر مرتين.



إن التدخين السلبي كذلك، له حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشق غير المدخن العديد من المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشقا المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل للسيجارة مباشرة.

استنشاق غير المدخن للدخان الذي يخرج مع زفير المدخن.

التدخين السلبي والأطفال الموجودين في محيط المدخن. لذا وفي المرة القادمة التي تشعل فيها سيجارك لتدخن، فكر مرتين.

منه قد يتسبب الإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالوت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة ليتر الساق.

عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم.

السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

على جدران الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الرأس والأعضاء والضلوع. والمصابين بهذه الحالة، تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب الأخرى والذبحة الصدرية، والجلطات عموماً.

وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعزل عملية وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وآلم.

ضعف عام.

خسر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

والذي يعتبر ضرورياً وفي غاية الأهمية للحفاظ على صحة الأعضاء. التدخين ومرض الشريان التاجي يحدث مرض الشريان التاجي (Coronary heart disease - CHD)، عندما يتراكم البلاك

في الشريان التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم الحاصل من البلاك في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

## سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة  
من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو امن عليها.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين  
من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين.

٥- تحطيب البشرة  
يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

٦- فوائده الأخرى التي من الممكن أن تتعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتة لبشرتك.

٢- يزيد من نضارة البشرة  
يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

٣- التقليل من تصبغات الوجه  
يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين  
من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين.

٥- تحطيب البشرة  
يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

٦- فوائده الأخرى التي من الممكن أن تتعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتة لبشرتك.

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي: فوائده للوجه

سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟

يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة، ويتم ادخاله في منتجات العناية بالبشرة نظراً لدوره وأهميته في هذا المجال.

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي من خلال النظام الغذائي الصحي الخاص بنا، إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي تحديداً.

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين، ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم بامتصاصه والاستفادة منه.

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

١- امن لمعظم أنواع البشرة  
من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو امن عليها.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين  
من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين.

٥- تحطيب البشرة  
يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها من الإصابة بالجفاف.

٦- فوائده الأخرى التي من الممكن أن تتعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها

المساهمة في علاج الهالات السوداء

حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتة لبشرتك.

## علامات تحذيرية لتضرر الكلى

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جداً في جسم الإنسان، والحفاظ على صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من الممكن أن تعرف ذلك؟

تقوم الكلى بعدد من الوظائف الهامة بالجسم مثل تصفية النفايات وإنتاج خلايا الدم الحمراء، ولذلك من المهم معرفة العلامات التحذيرية لتضرر الكلى.

١- ألم في الظهر  
يعد ألم الظهر من أول العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى.

حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد  
عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب.

إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

٣- الدوار  
الأشخاص المصابين بفشل الكلى، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون معين تنتجه الكلى والذي يحث إنتاج كريات الدم الحمراء.

هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم أيضاً.

٤- حكة شديدة  
في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا (Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد.

كلما تقدمت الإصابة وتطورت، من الممكن أن يلاحظ المصاب زيادة حدة الحكة.

٥- الشعور بالبرد  
هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن ننصح الكلى لديك.

كما ذكرنا سابقاً فإن تضرر الكلى في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة بفقر الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

٦- تورم اليدين  
في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب.

في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص من السوائل الإضافية في الجسم.

٧- رائحة النفس الكريهة  
بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي تظهر رائحة نفس كريهة.

٨- التبول المتكرر  
يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة للتبول.

## تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزواوية قائمة تقريباً، مع جعل أرفادك متوازية للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن ركبتيك ببطء، ثم اخفض جسمك

مع الدفع للأمام حتى تصبح كلا اسدك رباط المقاومة مع تمدد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

مدد ظهرك على الأرض، ثم اثن ركبتيك ويديك وراء أذنيك، اجعل

أسف ظهرك يضغط على الأرض، ثم ارفع عظام كتفيك بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات بعيداً عن

الأرض مع الانخفاض ببطء نحو الأرض. لا تثن رقبته على صدرك

عندما ترتفع ولا تستند يديك لتدفع يديك لأعلى.

رفع الظهر - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

انبطح على صدرك وضع يديك على صدغيك أو مدد يديك للأمام

مزيد من التحدي. اضمم ساقيك معاً وكنتيك بعيداً عن الأرض بمسافة لا تزيد عن ٣ بوصات وخفض جسمك

ببطء للأسفل. اجعل رقبته ممتدة وانظر للأسفل عند القيام بالتمرين.

الان استرخ لمدة ٥ دقائق وقم بروتين التبريد.

وضعهما إلى جانبيك. وبينما تقوم بتمدد ساقيك، فقم بتمديد ذراعيك فوق رأسك حتى يتساوا. ثم ارجع

ببطء لوضعك الأصلي مع التكرار. حمل الأثقال - مجموعتين

بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك، وضع رباط

المقاومة تحت إحدى القدمين أو كليهما لمزيد من التحدي. إبقى بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة ساقيك بعرض وركبك. ضع رباط

المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكتلا اليدين، ومدد ذراعيك إلى

جانبيك. ارفع كلا ذراعيك ببطء، مع إبقائهما في وضع مستقيم، حتى

تصلان إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برفع كتفيك.

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

القرصاء - مجموعتين بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك

أو قم بتمديدهما للأمام من أجل الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرتفع عن الأرض بمسافة

٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزواوية تسعين درجة. إبقى ظهرك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا

تنثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ١٥

مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على

الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون

أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن

الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم

برفع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي،

ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين

بتكرار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع

ثني ذراعيك بزاوية قائمة على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى

كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد

ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعتين بتكرار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمدد كامل للذراعين، وبتثبيت

راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبقى ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

واللياقة وبإحدى التجهيزات عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

مقاومة ( والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء أخرى ذات أوزان ثقيلة.

وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول إرشادات النشاط البدني للبالغين.

قم بالإحماء من خلال ممارسة تمرين الإحماء لمدة ٦ دقائق، قبل

واللياقة وبإحدى التجهيزات عبر الإنترنت. فإذا كنت قد بدأت للتو

تمرين شد العضلات، فاستخدم رباط المقاومة ذي مستوى التوتر المتوسط.

حيث تحتاج لرباط

## الصين تفرض عقوبات على بيلوسي بعد زيارتها لتايوان

بكين

أعلنت الصين، الجمعة، فرض عقوبات غير محددة على رئيسة مجلس النواب الأميركي نانسي بيلوسي بسبب زيارتها إلى تايوان في وقت سابق من هذا الأسبوع.

وقال بيان صادر عن وزارة الخارجية الصينية، الجمعة، إن نانسي بيلوسي تجاهلت مخاوف الصين ومعارضتها الحازمة لزيارتها للجزيرة التي تعتبرها بكين جزءاً لا يتجزأ من أراضيها، بحسب وكالة الأسوشييتد برس.

وكانت بيلوسي أبرز مسؤول أميركي يزور تايوان منذ ٢٥ عاماً. وقال المتحدث باسم الوزارة في بيان «رغم ما أبدته الصين من مخاوف جادة ومعارضة حازمة، أصرت بيلوسي على زيارة تايوان والتدخل بشكل خطير في الشؤون الداخلية للصين وتقويض سيادة الصين وسلامة أراضيها وانتهاك سياسة صين واحدة وتهديد السلام والاستقرار في مضيق تايوان».

وأوضحت أن الصين «ستفرض عقوبات على بيلوسي وعائلتها المباشرة»، ردا على ما وصفته بأفعالها «الخبيثة»، و«الاستغزابية». ولم تقدم بكين أي تفاصيل أخرى بشأن العقوبات.

وكانت بيلوسي قالت، خلال مؤتمر صحفي في العاصمة اليابانية طوكيو، اليوم الجمعة، إن بلادها «لن تسمح» للصين بعزل تايوان. وقالت بيلوسي، التي تقوم مع وفد من الكونغرس بجولة آسيوية شملت زيارة قصيرة إلى تايوان «لن يعزلوا تايوان من خلال منعنا من الذهاب إلى هناك. لقد أجرينا زيارات على مستوى رفيع.. ولن نسمح لهم بعزل تايوان».

وأضافت، في مؤتمر صحفي عقب اجتماعها مع رئيس الوزراء الياباني فوميو كيشيدا «قلنا منذ البداية إن تمثيلنا هنا لا يتعلق بتغيير الوضع القائم في آسيا، أو بتغيير الوضع القائم في تايوان».

## الاحتلال يواصل إغلاق معبر كرم أبو سالم التجاري مع قطاع غزة

غزة

تواصل سلطات الاحتلال الإسرائيلي، ولليوم الرابع على التوالي، إغلاق معبر كرم أبو سالم التجاري جنوب قطاع غزة، وحاجز بيت حانون شمال قطاع غزة أمام حركة الأفراد والبضائع والوقود في كلا الاتجاهين. واعتبرت منظمة حقوقية، أن إغلاق الاحتلال للمعابر يأتي تكريسا لسياسة العقاب الجماعي بحق أكثر من مليوني مواطن فلسطيني يسكنون قطاع غزة، وانتهاكا خطيرا للقانون الدولي الإنساني وخاصة اتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩.

وأكدوا، أن إغلاق معبر بيت حانون «يبرح المئات من الحالات الطارئة من مرضى السرطان والأمراض الخطيرة ممن لا يتوفر لهم علاج في مشافي قطاع غزة، من السفر لاستكمال علاجهم في مستشفيات الضفة الغربية بما فيها القدس المحتلة أو المستشفيات الإسرائيلية، ما يعرض حياتهم للخطر الشديد».

كما يهدد استمرار إغلاق معبر كرم أبو سالم «المعبر التجاري الوحيد للقطاع»، ومنع توريد الوقود اللازم لتشغيل محطة توليد الكهرباء الوحيدة في قطاع غزة، بتوقفها عن العمل، حيث أن كميات الوقود لتشغيل المحطة بدأت في النفاذ بتفاقم أزمة الكهرباء وتدهور الحياة اليومية للمواطنين بعد زيادة ساعات انقطاع التيار الكهربائي إلى أكثر من ١٠ ساعات يوميا.

ويُشخى من تأخير ذلك على عمل المرافق الحيوية التي تقدم الخدمات الأساسية، أهمها المستشفيات ومنشآت الرعاية الصحية، وخدمات المياه والصرف الصحي التي تقدمها البلديات.

## السماح بالمزيد من السفن المنقذة

## للحياة بمغادرة الموانئ الأوكرانية

عمان

أعطيت ثلاث سفن أخرى الضوء الأخضر لمغادرة موانئ أوكرانيا على البحر الأسود الجمعة، محملة بما يزيد عن ٥٨٠٠٠ طن من الذرة، في خطوة من شأنها أن ترفع الأمل في نجاح مبادرة للأمم المتحدة التي تهدف إلى خفض أسعار الأغذية الأساسية وتخفيف الأزمة العالمية. وقد سمح مركز التنسيق المشترك (جي سي سي) الذي يدير مبادرة حبوب البحر الأسود، المتفق عليها بين الأمم المتحدة وأوكرانيا وروسيا وتركيا، بمغادرة السفن الثلاث، اثنتان من ميناء تشورنومورسك وواحدة من أوديسا، محملة بإجمالي ٥٨٠٤١ طنا من الذرة عبر «الممر الشمالي البحري» المحدد. وقال مركز التنسيق المشترك، ومقره اسطنبول، في بيان صحفي نقله مركز أخبار الأمم المتحدة، «أنه من المتوقع أن تغادر السفن الثلاث المنقذة للخارج في الصباح من موانئها»، مشيرا إلى أن المواعيد قد تتأثر بناء على الجاهزية أو الظروف الجوية أو غيرها من الظروف غير المتوقعة.

وفي ٢٢ تموز وقعت بإسطنبول الأطراف على صفقة الحبوب التي سهلتها الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، عقب اندلاع الحرب في أوكرانيا، وسط مخاوف بشأن الحصار المفروض على صادرات أوكرانيا الغذائية القيمة عبر البحر الأسود.

## وزارة الاقتصاد بقطاع غزة تحذر من تداعيات

## استمرار إغلاق الاحتلال للمعابر التجارية

غزة

حذر وكيل وزارة الاقتصاد الوطني في قطاع غزة المهندس عبد الفتاح الزريقي من تداعيات استمرار الاحتلال الإسرائيلي لإغلاق المعابر التجارية لقطاع غزة. وأكد الزريقي، أن قرار الاحتلال بإبقاء إغلاق المعابر لليوم الثالث على التوالي يهدف إلى تشديد الحصار والخناق أمام السكان والحركة التجارية للمعابر ويخلق الكثير من العقبات والأزمات. وأوضح الزريقي، أن انعكاسات الإغلاق السلبي ستؤثر على حركة الصادرات والواردات إلى القطاع، سيما المواد الخام المستخدمة للتصنيع والحركة الإنتاجية، وعلى إمدادات الوقود الذي يصل لمحطة التوليد والقطاع الخاص. وبين أن الكثير من القطاعات تضررت من قرار الإغلاق بما فيها قطاع الثروة الحيوانية كالأعلاف وعدم قدرتها على التخزين. وأشار إلى أن قرار الإغلاق لحاجز بيت حانون أدى إلى توقف حركة المسافرين والآف العمال والتجار الأمر الذي يسوئ على الحركة الاقتصادية داخل قطاع غزة.

## روسيا... تدمير مدفعين أميركيين

## و«تحييد» 150 جنديا أوكرانيا



وكالات

للطائرات.

وقالت أيضا أنه تم تدمير ٣ فصائل من مدافع الهاوتزر دي-٣٠ في مواقع إطلاق واركريف، بالإضافة إلى ٣ صواريخ توتسكا-أو في منطقة خيرسون.

وقالت أيضا أن القوات المسلحة الروسية قضت على ما يصل إلى ١٥٠ عسكريا من القوات المسلحة الأوكرانية، ودمرت مدفعين أميركيين من طراز إم٧٧٧، وما يصل إلى ١,٥ ألف ذخيرة لها في منطقة زايبوروجيا بصواريخ عالية الدقة.

وأشارت الوزارة كذلك إلى أنه تم تدمير ٦ مدافع مستاتي-٨، ٨ مدافع من تعديلات مختلفة، ونحو ٣٥٠ قذيفة لراجمات غراد.

وقالت أيضا أنه تم تدمير ٣ فصائل من مدافع الهاوتزر دي-٣٠ في مواقع إطلاق النار.

وأضافت أن الطيران والقوات الصاروخية والمدفعية دمرت ما يصل إلى ١٩٠ هدفا للقوات المسلحة الأوكرانية خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية.

وأكدت الوزارة أن أنظمة الدفاع الجوي الروسية أسقطت ٥ طائرات مسيرة في مناطق ياسينوفاتايا وكراسنودوي في دونيتسك وبوكينو وسوليوجوكا وكوريلوفكا في منطقة خاركيف.

## سفن أخرى محملة بالحبوب

## تغادر موانئ أوكرانية

وكالات

تشورنومورسك متجهة إلى كاساو بتركيا. غادرت (ناي ستار) التي ترقع علم بنما ميناء أوديسا إلى أيرلندا محملة بـ٣٣ ألف طن من الذرة. وغادرت السفينة (روجين) التي ترقع العلم الماطي تشورنومورسك متوجهة إلى المملكة المتحدة محملة بأكثر من ١٣ ألف طن من الذرة، وفقا للأمم المتحدة. وقالت الأمم المتحدة في مركز التنسيق المشترك الذي يشرف على الاتفاق أذن للسفن الثلاث وتقدر أيضا سفينة متجهة إلى أوكرانيا.

تم فحص السفينة (فولمار إس) التي ترقع علم بربادوس في إسطنبول وهي متجهة إلى ميناء تشورنومورسك في أوكرانيا.

يشكل مسؤولون من أوكرانيا وروسيا وتركيا والأمم المتحدة مركز التنسيق المشترك، الذي يشرف على الاتفاق الموقع في إسطنبول الشهر الماضي.

تهدف الصفقة إلى إنشاء ممرات شحن آمنة في البحر الأسود لتصدير المنتجات الزراعية الأوكرانية التي تشتت الحاجة إليها. وتتسعى عمليات التفقيش إلى التأكد من أن سفن الشحن الخارجة تحمل فقط الحبوب أو الأسمدة أو المواد الغذائية وليس أي سلع أخرى، وأن السفن الداخلة لا تحمل أسلحة.

الحبوب تشق طريقها الآن بهذه الشحنات الأخيرة، إلا أنها لا تزال جزءا بسيطا من ٢٠ مليون طن من الحبوب قوتل أوكرانيا إنها محاصرة في الصوامع والموانئ في البلاد، والتي يجب شحنها بالترتيب لإفساح المجال لموسم حصاد هذا العام.

يقول ديفيد لابورد، خبير الزراعة والتجارة في المعهد الدولي لبحوث السياسات الغذائية في واشنطن العاصمة، إن حوالي ٦ ملايين طن من تلك الحبوب المحاصرة عبارة عن قمح، ونصفها فقط للاستهلاك البشري.

يلفت أسعار الحبوب نزولتها في الأسابيع الأولى بعد بدء العملية العسكرية، لكن بعضها انخفض منذ ذلك الحين إلى مستويات ما قبل الحرب. وارتفعت أسعار الذرة بحوالي ٧٠ في المئة فوق المستويات التي شوهدت في نهاية فبراير ٢٠٢٠ قبل الجائحة، وفقا لجوناثان هينز، كبير المحللين بشركة «غرو إنسيليجنس» لتحليل البيانات.

وقال إن أسعار القمح حاليا أعلى بنسبة ٦٣ في المئة عن المستويات التي شوهدت في نهاية فبراير من هذا العام. السفن الثلاث التي غادرت الموانئ الأوكرانية هي السفينة (بولاريت) التي ترقع العلم التركي وتحمل ١٢٠٠٠ طن من الذرة، وقد غادرت تركيا في حين أن عشرات الآلاف من الأطنان من

قالقت وزارة الدفاع التركية، الجمعة، إن ثلاث سفن أخرى محملة بالحبوب غادرت الموانئ الأوكرانية وتوجهت إلى تركيا لتفقيشها.

السفن الثلاث محملة بإجمالي ٥٨ ألف طن من الذرة. ويقول خبراء إن الكثير من الحبوب التي تصدرها أوكرانيا يستخدم كعلف للحيوانات. وأوكرانيا هي إحدى سلال الخبز الرئيسية في العالم، وأدى حصار مخزون الحبوب إلى ارتفاع حاد في أسعار المواد الغذائية وإثارة مخاوف من

حدوث أزمة جوع عالمية. يأتي تحرك السفن بعد أن غادرت أول سفينة حبوب منذ بداية حرب أوكرانيا في وقت سابق من هذا الأسبوع. وعبرت السفينة البحر الأسود بموجب اتفاق في زمن الحرب واجتازت التفقيش الأربعاء في إسطنبول ثم توجهت إلى لبنان.

السفن التي غادرت أوكرانيا اليوم الجمعة هي من بين أكثر من عشر ناقلات بضائع سائبة وسفن شحن كانت محملة بالحبوب وعلقت في الموانئ هناك منذ بدء العملية العسكرية الروسية في أواخر فبراير. في حين أن عشرات الآلاف من الأطنان من

## انتخابات العراق المبكرة... مخرج

## من الأزمة أم إعادة إنتاج لها؟

بغداد

تشكيل حكومة جديدة تتولى تعديل الدستور مثلا أو تغيير النظام الانتخابي وتغيير مفوضية الانتخابات.

وهكذا، يردد المتحدث: «في ظل كافة هذه المعوقات والتعريفات الكبرى من اضطراب وتنايد سياسي بات يترجم نفسه في الشارع، وخلاف شعبي شيعي حاد، من الصعب جدا الذهاب للانتخابات مبكرة، في حين أن آخر عملية انتخابية لم يعرض عليها بعد أكثر من ٩ أشهر».

بدلا من ذلك، يرى العزاوي أن «على القوى السياسية الإبقاء على الحكومة الحالية ودعمها، والعمل على الإعداد لتغيير بعض فقرات الدستور ولا سيما المتحجرة حول تعريف الكتلة البرلمانية الأكبر بحيث يزال اللبس واللفظ في مثل هذه المواد التي تحال للحكمة الاتحادية لبيت فيها ما يتسبب بخلافات حادة، ومن ثم إقرار قانون جديد للانتخابات، وحينها يمكن الذهاب لانتخابات مبكرة، بمعنى أن نضع العربية خلف الحصار وليس العكس، وذلك عبر تدليل الخلاف حول تفسيرات الدستور المتضاربة والتي قادت لهذا الانسداد السياسي الزمن».

وكان التيار الصدري قد حل أولا في الانتخابات التي جرت في شهر أكتوبر من العام الماضي، بواقع ٧٣ عضوا من أصل ٢٢٩ في البرلمان العراقي، لكنه فشل في تشكيل حكومة خلال الأشهر الماضية.

وبعد ذلك، طلب الصدر من نوابه في البرلمان تقديم استقالتهم وهو ما تم بالفعل، وطبقا للدستور جرى استبدالهم بالمرشحين الذين حلوا في المرتبة الثانية في دوائهم، وهو ما أدى عمليا إلى صعود غالبية مرشحي الإطار التنسيقي.

لكن في يوم السبت الماضي، بدأ أعضاء الصدر اعترضا في مقر البرلمان العراقي، تعبيرا عن رفضهم لمرشح الإطار التنسيقي، محمد شياع السوداني لرئاسة الوزراء، والذي يعدونه تابعا لرئيس الحكومة الأسبق نوري المالكي، خصم الصدر الرئيسي.

العملية السياسية التي بنيت على أسس فاشلة منذ البدء هو رهان عقيم وعيبي، مما يستلزم الاتفاق على عقد وطني برعاية دولية لإصلاح بنية التعديل وفق أسس قوية يحكمها دستور جديد أو تعديل لفقرات الدستور الناقد بما يتواءم ومتطلبات الوضع واحتياجات المرحلة».

ويستردك الباحث السياسي العراقي: «ثم هناك قضية أخرى لا تقل أهمية عما سبق وهي كيفية الاتفاق على إبعاد الجوه الفاسدة من هي المعايير القانونية التي تستحكم المسار في هذا الملف الشائك والمتفجر، وما هو دور القضاء في حسمه، حيث يتوقع أن تحصل إشكاليات عميقة في هذا الإطار قد تتطور حتى يواجهها وصدامات دموية، مع امتلاك الكثير من الأحزاب المليشيات المسلحة».

لكن في المقابل، يقول رائد العزاوي، رئيس مركز الأبحاث للدراسات الاستراتيجية، في لقاء مع «سكاي نيوز عربية»: «في ظل هذه الأزمة الحالية فإن دعوة الصدر لانتخابات مبكرة قد ترفض من قبل العديد من القوى السياسية الأخرى شيعية وسنية وكردية، فمن ضمن أن هذه الانتخابات ستأتي بجديد وتقدم حلولاً جزئية للأزمة السياسية الأكبر، وهل هي ستتم في ظل دستور معطل لم ينفذ منه سوى ١٦ في المئة، حيث من مجموع ١٤٤ مادة نفذت فقط ٢١ مادة دستورية، ثم لن تقودنا أي انتخابات جديدة إلى الدخول مجددا في حلقة الجدل المفرغة حول تعريف الكتلة الأكبر ومن يحق له تشكيل الحكومة ومسألة الثلث المعطل، وهكذا دواليك».

فالصدر، بضيف العزاوي، وهو أيضا أستاذ العلاقات الدولية في الجامعة الأميركية بالقاهرة: «مع تلك شارعا لكنه ليس كل الشارع العراقي فهو جزء من عدة شوارع تناصر مختلف القوى السياسية، ولا ننسى هنا أن نحو ٧٥ في المئة من العراقيين لم يشاركوا ولم يصوتوا بالانتخابات أصلا. علاوة على أن السنة والأكراد مثلا ربما لن يوافقوا على إعادة تنظيم الانتخابات، إلا بعد

## اختتام المؤتمر العربي السابع لمديري إدارات الجنسية والأحوال المدنية

تونس

اختتم المؤتمر العربي السابع لمديري إدارات الجنسية والأحوال المدنية أعماله في تونس بإصدار عدد من التوصيات الرامية إلى تعزيز علاقات التعاون والتنسيق بين هذه الإدارات في الدول العربية.

وكان المؤتمر، عقد في نطاق الأمانة العامة لمجلس وزراء الداخلية العرب بمشاركة مديري إدارات الجنسية والأحوال المدنية وممثلهم في الدول العربية، فضلا عن جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

ومثل المملكة في هذا المؤتمر يوسف بن مصطفى عن دائرة الأحوال المدنية والجوازات.

واستعرض المؤتمر بحسب بيان صادر اليوم الخميس عن الأمانة العامة، تجارب بعض الدول الأعضاء في مجال تسيير العمل في إدارات الجنسية والأحوال المدنية، وأكد أهمية التحول الرقمي في هذه الإدارات، وتوفير الخدمات الإلكترونية، بما يحسن الأداء ويسرع الحصول على تلك الخدمات.

ودعا الدول الأعضاء إلى الاهتمام بجودة الخدمات المقدمة للجمهور من قبل تلك الإدارات، والعمل على اختصار الوقت اللازم للحصول عليها، مما يعزز ثقة المواطنين في تلك الإدارات ويدعم الصلة بين الشرطة والمجتمع، كما دعا إلى العمل على تبادل الزيارات بين العاملين في إدارات الجنسية والأحوال المدنية، للاطلاع على أساليب تسيير العمل والاستفادة من التجارب الناجحة، وطلب من الأمانة العامة تعميم التجارب التي قدمت في المؤتمر على كافة الدول الأعضاء للاستفادة منها.

كما ناقش المؤتمر تصورا خاصا لبطاقة هوية نموذجية، وطلب من الأمانة العامة إعداد تصور استرشادي موحد لبطاقة هوية وطنية عربية يتم فيه الاستفادة من الإيجابيات الموجودة ببطاقات الهوية العربية.

## الصين ترد على زيارة بيلوسي

## بحزمة «قطع الاتصالات»

وكالات

أعلنت وزارة الخارجية الصينية، الجمعة، أن بكين قررت وقف التعاون والاتصالات مع واشنطن في ملفات عدة تمتد من التغيير المناخي إلى الاتصالات العسكرية، ردا على زيارة رئيسة مجلس النواب الأميركي، نانسي بيلوسي إلى تايوان قبل أيام.

وذكرت الخارجية الصينية في بيان أن بكين قررت إلغاء المحادثات بين قادتها العسكريين ونظرائهم الأميركيين.

وشملت الإجراءات الصينية وقف التعاون في ملفات: إعادة المهاجرين غير الشرعيين، ومكافحة المخدرات، والسلامة البحرية، ومكافحة الجريمة عبر الحدود.

وقالت بكين إنها قررت أيضا تعليق المحادثات المناخية مع الولايات المتحدة.

وكانت أعلنت في وقت سابق فرض عقوبات، لم توضحها على رئيسة مجلس النواب الأميركي، نانسي بيلوسي.

وتعد هذه الإجراءات الجديدة تصعيدا جديدا في الأزمة الدبلوماسية التي اندلعت بين البلدين النوويين، في الأيام الأخيرة، إثر زيارة زيارة بيلوسي إلى تايوان، التي تعتبرها الصين جزءا من أراضيها.

وكانت بيلوسي أبرز مسؤول أميركي يزور تايوان منذ ٢٥ عاما. وجاء الإجراء الصيني بعد ساعات من تصريح وزير الخارجية الأميركي، أنتوني بلينكن، اعتبر فيه أن المناورات الصينية الجديدة، حول جزيرة تايوان تصعيد غير متناسب وغير مبرر.

وقالت الصين، على لسان وزير خارجيتها، وانغ يي، إن ما قامت به بيلوسي «انتهاك صارخ ضد الشعب الصيني الشعوب المحبة للسلام في جميع دول المنطقة، وقامرة سياسية». واعتبر مسؤولون صينيون في الأيام الأخيرة أن زيارة بيلوسي أحدثت «صدمة خطيرة في العلاقات الصينية الأميركية»، وهو ما يشي بتدهور العلاقات بين الطرفين.

## فيديو يكشف حجم الصيف في أميركا

وكالات

أظهرت خريطة تفاعلية نشرتها وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» على شكل فيديو، الحرارة القياسية التي ضربت الولايات المتحدة في يوليو الماضي، وتعرض فيها ١٥٠ مليون أميركي للخطر الشديد.

وفي يوليو الماضي، ارتفعت درجة الحرارة في الولايات المتحدة إلى مستويات قياسية للغاية وصلت إلى ٤٦ درجة مئوية في بعض الولايات، كما في تكساس وأوكلاهوما.

ويظهر الفيديو التصير خريطة الولايات المتحدة، حيث كان اللون الأسود الداكن يشير إلى أكثر الولايات حرارة.

وقالت الحرارة الشديدة عددا كبيرا من الأشخاص في الولايات المتحدة بما يفوق أي ظاهرة مناخية أخرى.

وتبين البيانات الواردة من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن الحرارة الشديدة هي أخطر ظاهرة مناخية في الولايات المتحدة، حيث تقتل عدد أكبر من الناس كل عام، بما يفوق الأعاصير أو الفيضانات. وذكرت هذه المراكز أن الحرارة المرتفعة والتداعيات المرتبطة بها تقتل أكثر من ٧٠٠ أميركي كل عام، فيما يجري نقل حوالي ٧٠ ألفا إلى غرف الطوارئ، ويتلقى أكثر من ٩ آلاف شخص علاجاً أطول، وفي مقاطعة تارانت بولاية تكساس، التي شهدت ثاني أكثر شهر يوليو حرارة في التاريخ المؤتق، توفي ١٢ شخصا، جرى العثور على ١٠ منهم في ميان إما فتنقر إلى تكيف الهواء وإما كان مكيف الهواء معطلا أو لا يعمل. وتقول السلطات الأميركية إنه لا توجد حتى الآن حصيلة رسمية بالنسبة للوفيات المرتبطة بالحرارة على مستوى الولاية، محدثة من بلاغات بشأن وفاة ١٨ شخصا في شهري مايو ويونيو، ومع ذلك أكدت أن تلك الأرقام ليست كاملة.

## بعد سجن اللاعبة الأميركية..

## لافروف يقدم عرضا لواشنطن

موسكو

قال وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف، الجمعة، إن موسكو مستعدة لمناقشة تبادل السجناء مع واشنطن من خلال القنوات الدبلوماسية القائمة، غداة حكم بسجن لاعبة كرة سلة أميركية ٩ سنوات.

وأضاف لافروف: «نحن مستعدون لمناقشة هذا الموضوع ولكن في إطار القناة التي تم الاتفاق عليها بين الرئيسين بوتن وبايدن».

وكانت محكمة روسية قضت، الخميس، بسجن لاعبة كرة السلة الأميركية، برينتني غراينر، بالسجن ٩ سنوات بعد إدانتها بجلب خراطيش مشنونة بالقتل عمدا إلى روسيا.

بطل أوروبا للبيعب.. آخر شخايا خلط الرياضة بالسياسة

ويعني حديث لافروف أن اللاعبة الأميركية قد لا تضيي الحكم في السجن الروسية، ويمكن أن تخرج قريبا في حال جرى التوصل إلى اتفاق بهذا الشأن. وعلى الفور، رد الرئيس الأميركي، جو بايدن، على الحكم واصفا إياه بب غير مقبول، داعيا إلى إطلاق سراح الرياضية الأميركية.

والقي القبض على غراينر، الفائزة مرتين بالميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية ونجمة الرابطة الوطنية لكرة السلة النسائية الأميركية، في منتصف فبراير الماضي، لدى وصولها للعب مع فريق روسي بعد انتهاء موسم الرابطة الوطنية لكرة السلة النسائية.

وتم إيداع غراينر، لاعبة فريق فينكس ميركوري، السجن منذ وصولها إلى مطار تشيريمينيفو في موسكو.

وييسع الرئيس بايدن إجراء عملية تبادل سجناء، يتم بموجبها تبادل تاجر الأسلحة الروسي، فيكتور بوت، المحسوس في أميركا، مقابل غراينر ومواطنها السابق بول ويلان المتهم بالتجسس في روسيا.

ويلان كان مسؤولا أمنيا في شركة لقطع غير السيارات وأحد عناصر مشاة البحرية السابقين، واعتقلته موسكو في ديسمبر ٢٠١٨ بتهمة امتلاك مواد حساسة، وأدين بالتجسس في يونيو ٢٠٢٠ وحكم عليه بالسجن ١٦ عاما.

**شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة**  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٩ بأجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن السويلمة طريق جابر من الساعة الثامنة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المناطق التالية: حي العليمات الجبوني، منطقة مدرسة حي العليمات ومجاورياتها، حي شويكة الغربي، حي شويكة الشرقي، المرز طريق بلعما، بلدة المرز، اسكان ايديون بني حسن، حي الاميرة حمزة، منطقة مركز صفي ايديون بني حسن ومجاورياتها من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن جميع المشتركين في المناطق التالية: شارع عمر بن عبد العزيز، شارع اسامة بن زيد، شارع ابو جنيبة، شارع مالك بن انس ومجاوريتهم من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا في محافظة الحرق. قسم العلاقات العامة

## التايكواندو أول الواصلين إلى مدينة قونية استعداداً لدورة ألعاب التضامن الإسلامي

وصلت بعثة المنتخب الوطني للتايكواندو إلى مدينة قونية التركية وذلك للمشاركة في النسخة الخامسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي والتي تستضيفها مدينة قونية خلال الفترة من 9 إلى 18 الشهر الحالي.

ويعتبر المنتخب الوطني للتايكواندو، أول المنتخبات الأردنية التي وصلت إلى قرية الرياضيين في مدينة قونية، حيث من المنتظر أن تصل بقية المنتخبات الوطنية خلال الأيام القادمة.

ويستهل المنتخب الوطني مشاركته في دورة قونية يوم الثلاثاء المقبل من خلال اللاعبين واللاعبات: بانا ضراغمة ويارا ياسين ولؤي حميدان ومحمود الطرايرة.

## اختتام معسكر الكشاف والعمل

### التطوعي في شباب القويسمة وماركا

اختتمت، فعاليات معسكر الكشاف والعمل التطوعي في مركز شباب القويسمة وماركا، والذي نفذ ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء (عطاء واتمام)، بمشاركة 25 شاباً من كل مركز ضمن الفئة العمرية 15 – 17 عاماً.

ويهدف المعسكر إلى المساهمة في صقل شخصية الشباب وإعدادهم كمواطنين صالحين من خلال عناصر الطريقة الكشفية، والتدريب على قيم الوعد والقانون الكشفي الإرشادي.

كما يهدف إلى تجذير قيم العمل التطوعي ودعم وتبني الأعمال التطوعية للمساهمة في الحفاظ على البيئة والمساحات الخارجية. واشتملت فعاليات المعسكر على ورشة عمل حول "تاريخ الحركة الكشفية وأهدافها والمبادئ والمهارات الأساسية".

## أرتيتا: أرسنال جاهز للوصول إلى

### «مستوى مختلف» هذا الموسم

قال المدرب الإسباني لفريق أرسنال الإنجليزي، ميكيل أرتيتا، إن فريقه مستعد للوصول إلى «مستوى مختلف» في البريميرليغ هذا الموسم، مشيراً إلى أن التعاقد مع غابرييل جيسوس وأولكسندر زينيتشكو سيساعد في تطوير اللاعبين الأصغر سناً بالفريق.

وأوضح أرتيتا، في تصريحات للصحفيين قبل مباراته الأولى ببطولة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم هذا الموسم على ملعب كريستال بالاس في وقت لاحق اليوم الجمعة "نحن مستعدون للذهاب إلى مستوى مختلف وأنا مقتنع بذلك.

وأضاف "ما تفعله الفرق الأخرى واضح، كان لدى الآخرين فريق أقوى بكثير مما كان لدينا، وما زالوا يتعاقدون مع 4 أو 5 لاعبين وبعضهم يضم 7 لاعبين".

وتابع قائلاً: "إن يصبح هذا أسهل، لذا يمكننا التركيز فقط على ما نحاول القيام به وما يمكننا القيام به، لأننا لا نستطيع القيام بكل شيء في نفس الوقت"، وفقاً لرويترز.

وتعاقد أرسنال، الذي احتل المركز الخامس الموسم الماضي، مع جيسوس وزينيتشكو من مانشستر سيتي مقابل 91.04 مليون دولار. وكان الختامي جزءاً من فريق ناجح للغاية فاز بأربعة ألقاب للدوري في 5 مواسم، وقال أرتيتا إن خبرتهما ستفيد لاعبي أرسنال الأصغر سناً.

وقال أرتيتا "هؤلاء اللاعبون تأثروا باللاعبين والمحترفين الكبار الذين حصلوا الكثير من الألقاب لسنوات عديدة وكانوا ينظرون إليهم، وأضاف "الآن حان دورهم لفعل الشيء نفسه وإلحاق هؤلاء اللاعبين الأصغر سناً الذين لدينا في فريقنا لفعل الشيء نفسه، لإظهار ما يلزمهم للفوز والتعويض للنجاح والتفاني الذي تحتاجه لمواصلة الانتصارات".

## ماركوس أونسو على أبواب برشلونة

اقترح ماركوس أونسو لاعب نادي تشيلسي، من الانضمام لصفوف برشلونة، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وقال خبير الانتقالات فابريزيو رومانو "برشلونة قريب جداً من ضم ماركوس أونسو، المفاوضات تتقدم بشكل جيد مع تشيلسي، بعدما حسم البلوز، صفقة كوكوريليا".

وأضاف رومانو عبر حسابه على موقع التواصل تويتر "تم الاتفاق على الشروط الشخصية منذ أشهر، وتم إخباري أن الصفقة الآن قريبة من الحسم".

وأتى "جميع الأطراف في انتظار الضوء الأخضر من توماس توخيل المدير الفني لتشيلسي، وهناك حاليًا ثقة كبيرة لإنجاز الصفقة"، ويستهدف برشلونة، ضم ماركوس أونسو في الميركاتو الصيفي الجاري، لعدم وجود بديل مناسب لمواطنه الإسباني جوردو ألبا. ويرتبط ماركوس أونسو بعدد مع تشيلسي حتى صيف 2023، ومن المتوقع أن يرحل عن ملعب ستامفورد بريدج، حال وصول عرض جيد إلى البلوز.

## الجزيرة يصعق مغير السرحان بهدف خضر الحاج



قاد خضر الحاج فريقه الجزيرة لتحقيق فوز ثمين على مغير السرحان (0-1)، مساء الخميس، ضمن الجولة 13 لبطولة دوري المحترفين. كما ظل مغير السرحان في المركز السابع بجدول الدوري برصيد 16 نقطة بفارق الأهداف عن شباب الأردن صاحب المركز السادس.



## ماني لن يرحم ليفربول إذا التقاه في التشارمبيونزليغ

أبدى السغفالي الدولي ساديو ماني دعمه لفريقه الجديد بايرن ميونخ للفوز على ناديه السابق ليفربول إذا التقى العملاقان الأوروبيان في دوري أبطال أوروبا في وقت لاحق من هذا العام. إذ زعم أن ساديو ماني ينظر باعتزاز للفترة التي قضاه في ليفربول، غير أنه يصر على أنه لن يظهر أي رحمة لناديه السابق إذا التقيا في دوري أبطال أوروبا "التشارمبيونزليغ" هذا العام.

فعندما سئل عما إذا كان هدفه ضد بايرن ميونخ في عام 2019 هو هدفه المفضل على الإطلاق، قال ماني مازحاً إنه كان قبل أن يلتحق بفريقه الحالي، ويصر على أن بايرن ميونخ سيهزم ليفربول في المرة القادمة التي يلتقيان فيها.

وكان ماني جزءاً من فريق ليفربول الذي تجاوز بايرن في دور الـ16 بدوري أبطال أوروبا في عام 2019، لكنه يصر على أن الفريق الألماني سيفوز في المرة القادمة.

يشار إلى أن ماني أنهى إقامته التي استمرت 6 سنوات في ليفربول بعد أن وقع على عقد مدته 3 سنوات براتب يصل إلى 250 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً في ملعب أليانز آرنا في ميونيخ.

## مع انطلاق البطولات الأوروبية.. 8 نجوم «يبحثون عن أندية»



مانشستر يونايتد قبل أعوام، أنهى مسيرته كلاعب أساسي، حيث أصبح حبيس الدكة، قد نرى ماني في مغامرة أخيرة بإسبانيا، أو في أحد أندية إنجلترا الصغيرة، حيث أبدى لينز يونايترد رغبة بالتوقيع معه. أمراً صعباً الآن.

الفرنسي حاتم بن عرفة (35 عاماً) النجم الفرنسي الموهوب اشتهر بمهاراته الاستثنائية، وكذلك بعدم انضباطه، مما قد يجعل فكرة التعاقد معه أمراً صعباً الآن.

الجزائري سفيان فيغوي (32 عاماً) النجم الجزائري سفيان فيغوي انتهى عقده مع غلطة سراي التركي، وأصبح لاعباً حراً. الأبناء تشير إلى احتمال بقائه في تركيا، وانتقاله للفرع بيشكتاش.

فلورنتينو بيريز رفض التجديد لأسطورة ريال مدريد مارسيلو، لذا حان وقت الرحيل. ولاء مارسيلو لمديره قد يدفعه للعودة إلى بلاده البرازيل، وتجنب اللعب لناد آخر في أوروبا.

ومن بين النجوم الذي تنتهي عقودهم هذا الصيف، اخترنا أبرز 8 لاعبين "سوبر ستار" متاحون بالمانج الصيف المقبل، سيمثلون إضافة قوية لأي ناد يقرر التعاقد معهم.

يوما من الأيام، كان إسكو أكبر موهبة في إسبانيا، لكن الإصابات وققدانه الثقل، جعله حبيس دكة البدلاء في مدريد. فرصة أخيرة ستمنح لإسكو في أوروبا، قد تكون خارج إسبانيا.

الأوروغواياني إدينسون كانافي (35 عاماً) مثل مواطنه سواريز، يبحث كانافي عن تجربة أخيرة في أوروبا، خاصة أن المهاجم المخضرم أثبت أنه قادر على تهديد مرمرى الخصوم خلال فترته القصيرة مع مانشستر يونايتد.

البرازيلي مارسيلو (34 عاماً) تشلسي الإنجليزي يوما، لكن انتقاله

## السلط يرد أطماع معان بثنائية

رد السلط، أطماع ضيفه معان، وفاز عليه بنتيجة 2-1، في مواجهة التي جرت الخميس، على استاد عمان الدولي، في افتتاح الجولة 13 من عمر الدوري الأردني للمحترفين.

تقدم فريق معان بهدف السبق عن طريق إيهاب الرمحي، الذي استثمر كرة مرتدة من دفاع السلط على مشارف منطقة الجراء، وسدها في الزاوية اليسرى للحراس معتز ياسين.

وانتفض السلط بعد ذلك واستطاع تعديل النتيجة، من هجمة منسقة لتصل الكرة إلى أحمد أبو كبير، الذي لم يتوان في إيداعها داخل مرعى أحمد فعاثة في الدقيقة 27.

وفي الشوط الثاني، نجح السلط في إحراز هدف الفوز في الدقيقة 55، من عرضية وجدت محمد كلوب يدها برأسه داخل المرمى. وتقدم فريق السلط للمركز الثامن برصيد 14 نقطة، فيما تراجع معان للمركز التاسع بعدما توقف رصيده عند 13 نقطة.

## مهاجم السلط: حققنا فوزاً

### مستحقاً على معان

أكد المصري أحمد شمس الدين مهاجم السلط، أن فريقه استحق الفوز على معان، مساء الخميس، ضمن بطولة دوري المحترفين الأردني.

ورد السلط، أطماع ضيفه معان، وفاز عليه بنتيجة (2-1)، على استاد عمان الدولي، في افتتاح الجولة 13 من عمر الدوري الأردني للمحترفين.

وأشار شمس الدين إلى أن الفريق اجتمع قبل المباراة وتعاهد على ضرورة بذل كل مجهود ممكن في سبيل الخروج بالنقاط الثلاث. وأضاف شمس الدين في تصريحات تلفزيونية: "الفوز مهم جداً، توقفنا في المباراة، بعدما عانيتنا في مباريات سابقة وابتعدنا عن الفوز".

وأكمل: "الشوط الثاني وفقنا في تسجيل هدف التقدم، ثم ضغط معان للتعادل لكن تعاملنا مع المعطيات بعقلانية وحاولنا الاستحواذ على الكرة".

وأتى المصري أحمد شمس الدين: "هذا الفوز سيمحننا الثقة للبحث عن انتصارات مقبلة في قادم المواجهات".

وتقدم فريق السلط للمركز الثامن برصيد 14 نقطة، فيما تراجع معان للمركز التاسع بعدما توقف رصيده عند 13 نقطة.

## أسطورة ليفربول: لا أحد

### يريد رونالدو

شن جيمي كاراجر، أسطورة ليفربول، هجوماً حاداً على البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم مانشستر يونايتد.

ويعيش رونالدو، فترة صعبة رقيقة مانشستر يونايتد، حيث يواجه فكرة المشاركة في الدوري الأوروبي للمرة الأولى منذ موسم 2002-2003.

وأعرب النجم البرتغالي عن رغبته في الرحيل عن قلعة أولد ترافورد هذا الصيف، من أجل المشاركة في دوري أبطال أوروبا. وقال كاراجر، خلال تصريحاته لصحيفة "مترو" البريطانية: "أعتقد دائماً أن رونالدو كان صفقة غريبة، ولطالما شعرت أن هذا الموقف سيأتي، حتى لو قدم أداءً رائعاً لمانشستر يونايتد".

وأضاف: "لقد وقع عقداً لمدة عامين بالإضافة لعام آخر، وهو ما لم أصدقه، فهو في مرحلة معينة من مسيرته، وليس نفس اللاعب الذي كان عليه، واستمرت مسيرته لفترة أطول لأنه محترف رائع، وأوضح: "لكن حقيقة أنه يبلغ الآن 37 أو 38 من عمره فهو ليس نفس اللاعب، رغم أنه لا زال هدافاً لكن ليس نفس اللاعب، ولا يوجد ناد آخر في أوروبا يريد في هذه اللحظة، وقد أكون مخطئاً". و أتم: "في الوقت الحالي لا تريده الأندية الأخرى، وأعتقد إذا سألت إريك تين هاج المدير الفني فهو لا يريد، ولست متأكدًا تماماً من أن غرفة الملابس في يونايتد تريد كريستيانو الآن".

## الدوري الإنجليزي يعود.. 5 تعديلات

### على البطولة «الأكثر إثارة»

انطلق الدوري الإنجليزي الممتاز مساء الجمعة، بقاء أرسنال وكريستال بالاس، وتتوقع الجماهير موسم مثير جداً للدوري الأكثر شعبية عالمياً، ولكن عليها التكيف مع بعض التغييرات الجديدة.

وقررت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز إجراء 5 تعديلات على البطولة، أغلبها تهدف لرفع مستوى الإثارة في المباريات، وتوفير أفضل الأجواء للمشاهدين.

أعلنت رابطة الدوري الإنجليزي إنها ابتداء من الموسم الجديد، ستنشئ تسجيلات صوتية بين الحكم الرئيسي لكل مباراة، وحكم تقنية الفيديو (الغار).

هذا الأمر سيرفع من مستوى الإثارة، ويطمح لإشراك المشاهدين بشكل أكبر في المباريات، حيث سيستطيع المشاهد فهم القرارات التحكيمية وكيفية اتخاذها.

انصاع الدوري الإنجليزي للموجة العالمية، التي تسمح لكل فريق بإجراء 5 تعديلات خلال اللقاء، بدلاً من 3.

وبدأت تكتيكلات كرة القدم في العالم بتطبيق قانون التعديلات الخمسة خلال فترة جائحة كورونا، لإتاحة المجال لعدد أكبر من اللاعبين للمشاركة، والحفاظ على مستوى لياقة الفريق.

وبعد أن أصر الدوري الإنجليزي على الاحتفاظ بقانون التعديلات الثلاثة الموسم الماضي، قرر اتباع التوجه العالمي، وإعلان السماح بخمسة تعديلات خلال المباريات.

في المواسم الثلاثة الماضية، اعتاد لاعبو الدوري على فني الركبة لدقيقة كاملة، قبل انطلاق المباراة، لنشر التوعية حول العنصرية، في حركة ارتبطت بمناهضة العنصرية وتبنتها حركة "حياة السود مهمة".

ولكن هذا الموسم، قررت فرق الدوري التوقف عن ممارسة هذه الحركة قبل المباريات، بعد اجتماع لقادة الأندية 20، لأنها "فقدت قيمتها الحقيقية"، وأصبحت "مثيرة للفرقة بين لاعبي الفريق"، وفقاً لمصادر بريطانية.

وسيمت تطبيق حركة فني الركبة خلال مناسبات معينة تستدعي الوقوف ضد العنصرية، كما سيتم تطبيقها في المباريات النهائية المحلية.

سيتم توفير 10 كرات جاهزة للاستخدام، في كل من جوانب الملعب، لمنع إضاعة الوقت خلال المباريات، الأمر الذي يحصل أحياناً بسبب بحث حامل الكرات عن كرة لمنحها للاعب، عند خروج كرة المباراة الرئيسية من الملعب.

بسبب انطلاق كأس العالم الشتوي في نوفمبر، سيتوقف البريميرليغ في منتصف الموسم، لأول مرة تاريخياً، قبل أن يستكمل منافساته بعد نهاية المونديال.

وسيتوقف الدوري الإنجليزي الممتاز 40 يوماً، بين 14 نوفمبر و25 ديسمبر، قبل أن يعود في فترة الأعياد المنتظرة.